

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности

44.02.01 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

2023

ОДОБРЕНА:

на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии

 Ситникова Н.Г.

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель ОМС

 Т.Л. Закизянова

«30» 08 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 742 от 17.08.2022, 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 743 от 17.08.2022,

положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371

Федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура

Примерной рабочей программы Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утвержденной ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования 30.11.2022 г.

Составитель: Бузанова Л.А.

преподаватель Кировского педагогического колледжа

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОССПО по специальностям 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура является обязательным учебным предметом общеобразовательного цикла, предметная область Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Цель изучения учебного предмета Физическая культура на базовом уровне:

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная цель реализуется по трём основным направлениям.

- Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».
- Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
- Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

1.3.1. Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Личностные результаты в части:

Гражданского воспитания:

- ЛГВ.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- ЛГВ.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- ЛГВ.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- ЛГВ.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- ЛГВ.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- ЛГВ.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- ЛГВ.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Патриотического воспитания:

- ЛПВ.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ЛПВ.2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- ЛПВ.3 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственного воспитания

- ЛДНВ.1 осознание духовных ценностей российского народа;
- ЛДНВ.2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- ЛДНВ.3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- ЛДНВ.4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ЛДНВ.5 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

Эстетического воспитания:

- ЛЭсВ.1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- ЛЭсВ.2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- ЛЭсВ.3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- ЛЭсВ.4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

Физического воспитания:

- ЛФВ.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- ЛФВ.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ЛФВ.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудового воспитания:

- ЛТВ.1 готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- ЛТВ.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- ЛТВ.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- ЛТВ.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологического воспитания:

- ЛЭВ.1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- ЛЭВ.2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- ЛЭВ.3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- ЛЭВ.4 расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

- ЛЦ.1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- ЛЦ.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- ЛЦ.3 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными познавательными действиями

базовые логические действия:

- УПД.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- УПД.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- УПД.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- УПД.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- УПД.5 разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- УПД.6 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- УПД.7 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- УПД.8 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

базовые исследовательские действия:

- УПД.9 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УПД.10 осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
УПД.11 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
УПД.12 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УПД.13 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
УПД.14 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
УПД.15 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
УПД.16 уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

работа с информацией:

УПД.17 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
УПД.18 создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
УПД.19 оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
УПД.20 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
УПД.21 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями общение:

УКД. 1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
УКД. 2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
УКД.3 владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Овладение универсальными регулятивными действиями самоорганизация:

УРД.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
УРД.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
УРД.3 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
УРД.4 оценивать приобретённый опыт;
УРД.5 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
УРД.6 постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

самоконтроль:

УРД.7 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
УРД.8 владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
УРД.9 использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
УРД.10 оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
УРД.11 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
УРД.12 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
УРД.13 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
УРД.14 признавать своё право и право других на ошибку;
УРД.15 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

УРД.16 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
УРД.17 выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
УРД.18 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению; составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
УРД.19 оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
УРД.20 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УРД.21 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

Раздел «Знания о физической культуре»:

- П.1 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- П.2 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно- оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- П.3 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- П.4 характеризовать адаптацию организм к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- П.5 положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- П.6 выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- П.7 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- П.8 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- П.9 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- П.10 планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- П.11 организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- П.12 проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

- П.13 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- П.14 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- П.15 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- П.16 демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- П.17 демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
- П.18 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- П.19 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- П.20 демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

Освоение содержания учебного предмета Физическая культура обеспечивает формирование и развитие предметных результатов в контексте преемственности формирования общих компетенций по специальностям 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебного предмета		
	Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	ЛГВ.1 – ЛГВ. 7 ЛТВ.1 – ЛТВ. 4 ЛЦ.1 – ЛЦ.3 ЛПВ.1 – ЛПВ.3 ЛДНВ.1 – ЛДНВ.5	УПД.1 – УПД.16	П.1 - П.5, П.18
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛГВ.5, ЛГВ.6	УКД.1 –УКД.21	П.16, П.19, П.20
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛВФ.1 – ЛВФ.3 ЛЭсВ.1 – ЛЭсВ.4 ЛЭВ.1 – ЛЭВ.4	УПД.17 – УПД.21	П.7 – П.12 П.13 – П.20

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

Общее количество часов учебной нагрузки обучающегося - 78 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета, в т.ч.	78
обязательная аудиторная нагрузка, в т.ч	78
лабораторные и практические	78
промежуточная аттестация, в т.ч.	
экзамены	0
консультации (в рамках ПА)	0
самостоятельная работа (в рамках ПА)	0
Итоговая аттестация – <i>дифференцированный зачет</i> во 2 семестре	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предметных результатов.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

Владимир Лях: Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень: Учебник. ФГОС. М.: Просвещение, 2023

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через предметные и метапредметные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> Физическая культура как социальное явление Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях 	<ul style="list-style-type: none"> составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации выполнение самостоятельной работы составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, составление профиограммы

	активного отдыха и досуга.	<ul style="list-style-type: none"> – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> • Модуль «Спортивные игры» • Модуль «Спортивная и физическая подготовка». • Физкультурно-оздоровительная деятельность 	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> • Модуль «Атлетические единоборства». • Модуль «Плавательная подготовка». • Физическая культура как средство укрепления здоровья человека • Здоровый образ жизни современного человека. • Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. • Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». 	